Moniteur cardiaque NX301

Manuel d'instructions

Français

Pour toutes les spécifications, l'assistance technique, des FAQ, des manuels dans d'autres langues ou des informations sur la garantie, veuillez vous rendre sur www.nbmonitors.com ou appeler le 1.800.446.7587.

AVERTISSEMENT : Avant de commencer un programme d'exercice, nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin pour un examen physique complet et pour discuter de vos projets d'exercice.

Fonctions et spécifications du NX301

Fréquence cardiaque (FC) :
- Émetteur de fréquence cardiaque analogique (inclus)
- Zones de FC auto ou personnalisées
- Alerte de zone de fréquence cardiaque

Chronographe :
- Durée 24 heures

Heure / Alarme :
- Format 12 heures ou 24 heures
- Heure / Jour / Date
- Carillon horaire
- Alarme quotidienne

Autre :
- Rétroéclairage électroluminescent
- Étanchéité à 50 m

Avertissements et précautions

AVERTISSEMENT : Ce produit est un outil avancé d'entraînement et de fitness. Avant de commencer un programme d'exercice, nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin pour un examen physique complet et pour discuter de vos projets d'exercice.

VEUILLEZ LIRE l'ensemble des informations contenues dans ce manuel d'instructions avant d'utiliser cet équipement. Assurez-vous de bien comprendre toutes les fonctions et les limites de ce produit avant de l'utiliser.

NOTE À L'ATTENTION DES PERSONNES PORTANT UN PACEMAKER : Bien que le moniteur cardiaque soit un système passif qui ne devrait avoir aucun effet direct sur un pacemaker, nous recommandons fortement à quiconque portant un tel équipement de contacter leur médecin ou leur cardiologue avant d'utiliser ce produit ou de commencer un programme d'exercice.

REMARQUE : Le mode Fréquence cardiaque de cette montre est un équipement supplémentaire pour mesurer la fréquence cardiaque. Il ne s'agit PAS d'un substitut aux appareils médicaux.

AVERTISSEMENT : Bien que cette montre soit étanche à 50 m, nous vous suggérons fortement de retirer cette montre avant de prendre une douche, de nager ou toute activité lors de laquelle la montre pourrait entrer en contact avec l'eau.

N'appuyez **JAMAIS** sur les boutons sous l'eau, quand la montre est mouillée ou quand vous nettoyez ou rincez le produit. Vous pousseriez en fait de l'eau à l'intérieur de la montre.

N'utilisez **PAS** la montre dans un jacuzzi ou dans une douche/un bain extrêmement chauds. Des températures élevées et la vapeur d'eau peuvent endommager les joints en caoutchouc.

N'exposez **PAS** la montre à des changements brusques de température. Cela peut contracter les joints en caoutchouc et permettre à l'eau ou l'humidité de pénétrer à l'intérieur de la montre.

Ne portez **PAS** la montre dans un eau de vaisselle savonneuse ou dans des bains moussants. Les alcalins du savon peuvent endommager les joints en caoutchouc.

N'utilisez **PAS** de solvants de nettoyage pour nettoyer votre montre. Les solvants endommageraient l'intégrité du plastique. La montre peut être nettoyée en l'essuyant à l'aide d'un chiffon légèrement humidifié.

Rincez **TOUJOURS** la montre avec de l'eau du robinet claire après exposition à l'eau salée. Le sel est extrêmement corrosif et peut endommager les joints en caoutchouc ainsi que le boîtier de la montre.

PROTÉGEZ la montre d'une chaleur extrême, des chocs et d'une exposition excessive à la lumière directe du soleil.

N'exposez **JAMAIS** la montre à des produits chimiques forts comme l'essence, des agents solvants de nettoyage, l'acétone, l'alcool, les répulsifs contre les insectes, l'écran solaire et autre produits de toilette, car ils risquent de l'endommager.

TENEZ l'appareil hors de portée des enfants et des animaux. Le produit contient des éléments de petite taille qui peuvent être avalés.

VEUILLEZ VOUS RAPPELER que votre montre est un instrument technique fragile. Grâce à un entretien et des soins appropriés, elle durera de nombreuses années. Toutefois, un entretien ou une manipulation non appropriés peuvent endommager les divers capteurs et nuire au bon fonctionnement.

Informations sur la pile :

Voici les signes d'une pile usagée :

- Un affichage faible ou effacé (particulièrement si le rétro-éclairage est activé)
- Des mesures incohérentes fournies par le moniteur de fréquence cardiaque
- Une distance de réception du moniteur de fréquence cardiaque réduite

Pile de montre (CR2032 x 1)

NE retirez PAS les vis pour ouvrir l'arrière du boîtier.

Pour garantir l'étanchéité, tous les remplacements de pile sur la montre doivent être effectués par un technicien qualifié en réparation de montre.

Pile d'émetteur de fréquence cardiaque (ceinture de poitrine) (CR2032 x 1)
REMARQUE : Le loquet de la pile est en plastique et peut facilement s'endommager en cas de trop grande pression sur la fente. Faites extrêmement attention à ne pas tourner trop loin le loquet du compartiment à pile dans quelque direction que ce soit pour éviter d'endommager le loquet en plastique.

- À l'aide d'une pièce, débloquez et ouvrez le compartiment à pile. Enlevez l'ancienne pile CR2032 et remplacez-la par une nouvelle pile CR2032. Assurez-vous que la pile respecte la polarité : le côté positif (+) de la pile est visible. Remettez en place le couvercle du compartiment à pile avec soin ; vérifiez que le couvercle est bien en place car l'étanchéité peut en être affectée, ce qui ANNULERAIT LA GARANTIE.

REMARQUE : Gardez les piles de montre à distance des enfants et des animaux.

REMARQUE : Ce produit contient une pile bouton. En cas d'ingestion, contactez immédiatement un médecin ; il existe des risques de blessures graves ou de mort.

REMARQUE : Les piles de montre contiennent des substances chimiques. Disposez de la montre, de ses piles et de tous ses composants conformément aux réglementations locales. Le non-respect de ces dispositions peut entraîner une pollution de l'environnement.

REMARQUE : Ne jetez pas de piles dans le feu, elles risquent d'exploser.

REMARQUE : Des manipulations spéciales peuvent être nécessaires. Consultez www:dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

À SAVOIR : Les piles au lithium du type utilisé dans cet appareil sont très sensibles aux conditions de stockage. Il arrive souvent que des piles achetées neuves soient défaillantes ou usagées avant même leur achat. Si le problème persiste malgré le remplacement des piles, veuillez essayer des piles d'une autre source pour vous assurer du problème.

Informations de garantie et d'entretien

Vous pourrez trouver des informations sur la garantie limitée d'un an sur le site web des moniteurs de sport New Balance : www.nbmonitors.com

800-446-7587 / help@4implus.com

New Balance Sports Monitors, une division d'Implus Footcare,LLC.
Concessionnaire Autorisé de New Balance Athletic Shoe, Inc.

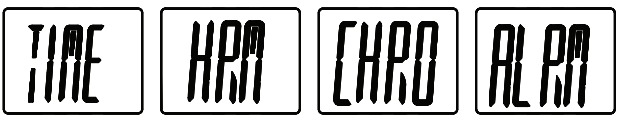
New Balance et Flying NB sont les marques déposées de New Balance Athletic Shoe, Inc.

Imprimé et fabriqué en Chine.

©2012 Implus Footcare, LLC. Tous droits réservés.

Modes de fonctionnement

- APPUYEZ SUR MODE pour basculer entre les modes suivants :



MODE HEURE

Configuration de la date et de l'heure

- APPUYEZ SUR MODE pour passer en mode TIME (HEURE).
- RESTEZ APPUYÉ(E) sur SET/LIGHT (RÉGLAGE/ÉCLAIRAGE) pour entrer dans la séquence des paramètres de configuration.

La variable programmée clignote à l'écran :
SECONDS (SECONDES) > HOURS (HEURES) > MINUTES > YEAR (ANNÉE) > MONTH (MOIS) > DATE > DAY OF WEEK (JOUR DE LA SEMAINE) > 12/24 HOUR FORMAT (FORMAT 12/24 HEURES)

- APPUYEZ sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour modifier.
- APPUYEZ sur MODE pour passer à la valeur suivante.
- Quand toutes les valeurs sont réglées, APPUYEZ sur SET/LIGHT (RÉGLAGE/ÉCLAIRAGE) pour quitter la séquence des paramètres de configuration.

Afficher le mois, la date et le jour de la semaine

- En mode TIME (HEURE), APPUYEZ sur STOP (ARRÊTER) pour basculer entre les écrans DATE.

Activate/Deactivate Key Tone/Hourly Chime (Activer/désactiver le son des touches/le carillon horaire)

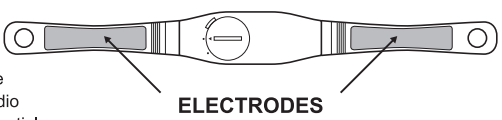
- En mode TIME (HEURE), APPUYEZ sur START (DÉMARRER) pour activer/désactiver le SON DES TOUCHES/le CARILLON HORAIRE.

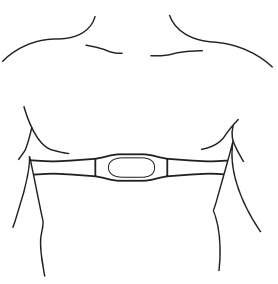
REMARQUE : Une petite icône de cloche s'affiche à l'écran lorsque le SON DES TOUCHES/CARILLON HORAIRE est activé. Si cette option est activée, un bip se fera entendre à chaque pression sur un bouton et une alerte sonnera toutes les heures.

MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRM)

Port de l'émetteur de fréquence cardiaque

La bande émettrice de fréquence cardiaque se compose de deux électrodes conductrices reliées à un petit émetteur radio inséré au centre de la bande. Les électrodes captent le potentiel électrique créé à chaque fois que votre cœur se contracte et l'émetteur radio envoie un signal à la montre à chaque fois que les électrodes captent le battement du cœur.





Le transmetteur doit être porté autour de la cage thoracique, juste au-dessous desmuscles pectoraux. La sangle élastique du système doit être ajustée de sorte à être suffisamment serrée pour ne pas bouger durant l'utilisation, mais sans être serrée au point de comprimer la respiration.

Bien que le port de la bande émettrice puisse initialement paraître un peu étrange, la plupart des gens s'y habituent en quelques jours jusqu'à ne même plus remarquer qu'ils la portent.

Vérification du signal de la fréquence cardiaque

- Assurez-vous que l'émetteur se trouve dans une position correcte telle qu'indiquée ci-dessus.
- APPUYEZ sur MODE jusqu'à ce que vous entriez dans le mode FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRM).
- Une petite icône clignotante en forme de cœur s'affiche en haut à droite pour indiquer un bon signal cardiaque (cette icône s'affiche dans tous les modes).
- Dans la mesure où la connexion est correcte, le moniteur de fréquence cardiaque doit commencer à afficher une mesure immédiatement.

Configuration des zones et de l'alarme des zones de fréquence cardiaque

Le moniteur cardiaque NX301 vous permet de définir une zone personnalisable de fréquence cardiaque (LO (basse) et HI (élevée)). L'alarme de la zone de fréquence cardiaque peut être activée pour vous indiquer lorsque vos mesures de fréquence cardiaque se trouvent dans, au-dessus ou au-dessous des zones que vous avez définies.

Directives générales pour déterminer les valeurs du maximum et du minimum de la zone de fréquence cardiaque

Fréquence cardiaque maximum : 220 moins votre âge actuel

Exercice de faible intensité	60% de la FC maximum HR à 70% de la FC maximum
Exercice d'intensité moyenne	70% de la FC maximum HR à 80% de la FC maximum
Exercice d'intensité élevée	80% de la FC maximum HR à 90% de la FC maximum

Exemple : (35 ans) 220 - 35 = 185. Multipliez 185 par les pourcentages pour obtenir les niveaux inférieur et supérieur de chaque zone d'intensité.

Configuration des données du mode fréquence cardiaque

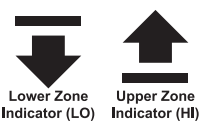
- APPUYEZ SUR MODE pour passer en mode HRM (Fréquence cardiaque).
- RESTEZ APPUYÉ(E) sur SET/LIGHT (RÉGLAGE/ÉCLAIRAGE) pour entrer dans la séquence des paramètres de configuration.

La variable programmée clignote à l'écran :
GENDER (M or F) (SEXE M ou F) > HI ZONE (MAX ZONE) > LO ZONE (MIN ZONE) > CURRENT AGE (ÂGE ACTUEL) > HEART RATE ZONE ALARM (ALARME DE LA ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE)

- APPUYEZ sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour modifier.
- APPUYEZ sur MODE pour passer à la valeur suivante.
- Quand toutes les valeurs sont réglées, APPUYEZ sur SET/LIGHT (RÉGLAGE/ÉCLAIRAGE) pour quitter la séquence des paramètres de configuration.

REMARQUE : Le NX301 vous avertit à l'aide d'un signal visuel et sonore si vous vous trouvez en dehors de votre zone de fréquence cardiaque :

- *Une icône d'indication de zone clignote à l'écran lorsque vous vous trouvez en dehors de la zone de fréquence cardiaque que vous avez définie*
- *La montre émet une alerte sonore (3 bips toutes les 3-4 secondes) lorsque vous vous trouvez au-dessus ou au-dessous de votre zone de fréquence cardiaque cible.*



Afficher les divers écrans HRM

- En mode HRM (FRÉQUENCE CARDIAQUE), APPUYEZ sur STOP (ARRÊTER) pour basculer entre les divers écrans HRM.

MODE CHRONOGRAPHE (CHRO)

Le NX301 est équipé d'un chronographe de 24 heures.

- APPUYEZ SUR MODE pour passer en mode CHRONOGRAPHE (CHRO).
- APPUYEZ sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour activer/désactiver le chronographe.
- Pour RÉINITIALISER le CHRONOGRAPHE, APPUYEZ sur STOP (ARRÊTER) pour désactiver le CHRONOMÈTRE, puis RESTEZ APPUYÉ(E) sur STOP (ARRÊTER) pendant 5 seconde pour remettre les valeurs à zéro.

MODE ALARME (ALRM)

Configuration de l'alarme

- APPUYEZ sur MODE pour passer en mode ALARME (ALRM).
- RESTEZ APPUYÉ(E) sur SET/LIGHT (RÉGLAGE/ÉCLAIRAGE) pour entrer dans la séquence des paramètres de configuration.

La variable programmée clignote à l'écran :
HOURS (HEURES) > MINUTES

- APPUYEZ sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour modifier.
- APPUYEZ sur MODE pour passer à la valeur suivante.
- Quand toutes les valeurs sont réglées, APPUYEZ sur SET/LIGHT (RÉGLAGE/ÉCLAIRAGE) pour quitter la séquence des paramètres de configuration.

REMARQUE : L'ALARME sera activée à la sortie de la séquence des paramètres de configuration.

Activer/désactiver l'alarme

- En mode ALARM (ALARME), APPUYEZ sur START (DÉMARRER) pour activer/désactiver l'ALARME.

RÉTROÉCLAIRAGE

- Sous n'importe quel mode, APPUYEZ sur SET/LIGHT (RÉGLAGE/ÉCLAIRAGE) pour activer le RÉTROÉCLAIRAGE pendant 3 secondes.

REMARQUE : Une utilisation intensive du rétroéclairage entraîne une réduction de la durée de vie de la pile.

Dépannage du moniteur cardiaque

Assurez-vous que l'émetteur est correctement placé et aligné sur la poitrine

Si votre montre ne reçoit pas un signal de fréquence cardiaque fort et constant, il est possible que vous portiez l'émetteur trop haut ou trop bas sur la poitrine. Ajustez la ceinture de poitrine en fonction (référez-vous aux instructions ci-dessus).

Il est aussi possible que des problèmes de connexion se produisent en raison d'interférences avec des tee-shirts, des sous-vêtements ou des soutiens-gorge de sport. Assurez-vous que l'émetteur soit totalement en contact avec la peau et non pas au-dessus d'un vêtement.

Diaphonie

Faire de l'exercice à proximité d'autres personnes utilisant des moniteurs de fréquence cardiaque peut entraîner la réception sur votre montre de signaux d'autres bandes de poitrine que la vôtre. Cela s'appelle la diaphonie. Pour éviter les problèmes associés à la diaphonie, il est recommandé de vous éloigner des autres personnes portant des moniteurs de fréquence cardiaque d'au moins 1 mètre dans toutes les directions.

Portée des transmissions

Le moniteur de fréquence cardiaque a une portée effective de 0,75 mètre. Si le moniteur est séparé de la bande émettrice par une distance supérieure, il est possible que le signal de la fréquence cardiaque soit compromis.

Éviter les interférences environnementales avec l'émetteur de fréquence cardiaque

De nombreux moniteurs de fréquence cardiaque utilisent une fréquence d'émission très basse. Ils sont donc exposés aux interférences de diverses sources électromagnétiques et de micro-ondes.

Des mesures intermittentes de zéro ou de fréquences cardiaques très élevées (plus de 210 battements) peuvent signaler un certain type d'interférences. En général, les interférences sont dues à des sources localisées (exemples : lignes électriques de haute tension, commandes des feux de signalisation, appareils électroniques domestiques ou automobiles, équipement d'exercice alimenté, etc.). Une fois la zone d'interférences dépassée, le fonctionnement du moniteur de fréquence cardiaque devrait revenir à la normale.